



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIDADE DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA SANTO AMARO
CAMPUS SANTO AMARO



MARIANA ACCICA ANTONIETTE

**“EFEITOS DAS INTERVENÇÕES BASEADAS EM
MINDFULNESS NA SAÚDE DOS PROFISSIONAIS DE
ENFERMAGEM E NO ATENDIMENTO AOS USUÁRIOS DA
ATENÇÃO BÁSICA À SAÚDE: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA”**

São Paulo

2020

MARIANA ACCICA ANTONIETTE

**“EFEITOS DAS INTERVENÇÕES BASEADAS EM
MINDFULNESS NA SAÚDE DOS PROFISSIONAIS DE
ENFERMAGEM E NO ATENDIMENTO AOS USUÁRIOS DA
ATENÇÃO BÁSICA À SAÚDE: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA”**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentada à Universidade Federal de
São Paulo – Unidade de Extensão
Universitária de Santo Amaro para
obtenção do título de Especialista em
Mindfulness.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Daniela Rodrigues de
Oliveira

São Paulo

2020

ANTONIETTE, M.A

“Efeitos das Intervenções Baseadas em Mindfulness na Saúde dos Profissionais de Enfermagem e no Atendimento aos Usuários da Atenção Básica à Saúde: Uma Revisão Integrativa” / Mariana Accica Antoniette, Diadema, 2020.
21 f.

Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização em *Mindfulness*.
Universidade Federal de São Paulo - Campus Diadema, 2020.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Daniela Rodrigues de Oliveira

1. Enfermeiros da atenção primária à saúde
2. Intervenções baseadas em *Mindfulness*

Resumo

Os profissionais de enfermagem destacam-se entre as categorias por prestarem maior assistência aos pacientes e por esse motivo sofrem com o efeito agudo ou crônico do estresse causado pelo baixo nível de satisfação no trabalho. De acordo com a literatura, 62% dos profissionais da Atenção Primária que atuam na Estratégia Saúde da Família, apresentam altos níveis de estresse. Elevados níveis de estresse comprometem o bem-estar físico e psicológico dos profissionais de enfermagem, além de comprometer a relação entre o profissional e seu paciente. Assim, é de extrema importância ofertar ferramentas capazes de promover o autocuidado e a autorregulação das emoções com, os programas de intervenção baseado em *Mindfulness*. A presente revisão integrativa tem por objetivo investigar os efeitos que as Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (IBMs) têm na saúde de enfermeiros e, também os efeitos indiretos na saúde dos pacientes atendidos por esses profissionais na Atenção Primária à Saúde. Foram incluídas pesquisas que tenham utilizados IBMs com enfermeiros o trabalho dos enfermeiros na Atenção Primária à Saúde. As publicações foram consultadas as bases de dados PubMed, Scielo e LILACS. Após análise crítica das publicações coletadas, apenas 19 artigos foram considerados como parte dessa revisão integrativa. Os artigos utilizados no presente estudo apontam que as intervenções relacionam-se com a melhora do relacionamento entre profissionais e pacientes, maior segurança a estes indivíduos que apresentam resultados no tratamento com uma atenção focada ao paciente, aumento da comunicação entre os profissionais, pacientes e familiares que o acompanham no serviço, análise clara da situação do paciente, autorregulação das emoções, redução do estresse, fadiga e esgotamento profissional além de redução da ansiedade e da depressão. O presente estudo destaca importantes melhoras psicológicas e comportamentais, cujos desdobramentos são positivos à população que recebe sua assistência.

Palavras-chaves:

Enfermeiros da atenção primária à saúde; Intervenções baseadas em *Mindfulness*.

Abstract

Nursing professionals stand out among health professionals for providing better assistance to patients and for this reason they suffer from acute or chronic effect of stress caused by their low satisfaction with the job. According to the literature, 62% of primary health care professionals working in Brazilian public health system have high levels of stress that compromise the physical and psychological well-being of nursing professionals, in addition to compromising the relationship between the professional and the patient. Thus, it is extremely important to offer tools capable of promoting self-care and self-regulation of emotions with Mindfulness-based intervention programs. This work aims to understand if Mindfulness-based interventions produce direct effects on nursing professionals' health submitted to this techniques and which indirect effects on patients' health treated by this professionals in Primary Health Care. For this integrative literature review were consulted PubMed, Scielo and LILACS databases searching Mindfulness-based interventions and the nurses on Primary Health Care. The present study highlights important psychological and behavioral improvements, consequences that are positive for the population.

Keywords

Primary health care nurses. Mindfulness-Based Interventions.

Lista de Ilustrações

Fluxograma 1. Seleção das referências do estudo.....	6
Tabela 1. Distribuição dos artigos incluídos cronologicamente ordenados.....	8

Sumário

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. OBJETIVOS.....	4
3. MÉTODOS.....	5
4. RESULTADOS.....	7
5. DISCUSSÃO.....	15
6. CONCLUSÃO.....	18
REFERÊNCIAS.....	19

1. Introdução

Em 1994, o Ministério da Saúde cria o Programa Saúde da Família (PSF) e desenvolve a Estratégia Saúde da Família (ESF) organizando e fortalecendo a Atenção Primária no Brasil. Essa estratégia permite o trabalho interdisciplinar através de uma equipe composta por profissionais de diversas categorias tais como médicos, enfermeiras, auxiliares de enfermagem, agentes comunitários de saúde entre outros, para que o indivíduo atendido por esse sistema, seja observado como um todo considerando suas condições de trabalho, de moradia e suas relações familiares e comunitárias. Dessa forma, o foco atencional do Programa é a família e não somente o indivíduo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 1997; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012).

O documento do Ministério descreve que o PSF tem por objetivo geral, “melhorar o estado de saúde da população, mediante a construção de um modelo assistencial de atenção baseado na promoção, proteção, diagnóstico precoce, tratamento e recuperação da saúde, em conformidade com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS) e dirigidos aos indivíduos, à família e à comunidade” (CAMELO; ANGERAMI, 2004; SANTANA; CARMAGNANI, 2001).

O Ministério da Saúde propõe um número de famílias a serem cuidadas por cada equipe e atribui a esses profissionais a responsabilidade de criar um vínculo com a comunidade para que problemas de saúde, sociais e situações de risco aos quais essa população se expõe possam ser identificados com maior facilidade, assim como planejar e promover de ações intersetoriais para enfrentamento desses problemas.

Para que a atuação no PSF seja eficaz, os profissionais necessitam ir além dos conhecimentos técnicos e práticos para enfrentarem com maturidade diversas situações mantendo a qualidade e eficácia do trabalho proposta pelo programa. O contato direto com a realidade de cada família, muitas vezes em sofrimento aos quais não há muitos recursos para amenizar, requer muita adaptação, resiliência, paciência e energia dos profissionais que se sobrecarregam e sentem-se desamparados e frustrados profissionalmente desencadeando altos níveis de estresse e exaustão profissional.

Entre profissionais da atenção primária, a prevalência de burnout avaliada em “exaustão emocional”, “despersonalização” e “falta de realização pessoal”, com base no grau de comprometimento e nas estratégias de enfrentamento utilizadas por esses profissionais para combater suas dificuldades, encontra-se acima de 40% (ARANDA et al., 2018). Outros estudos sugerem que entre profissionais da ESF, 62% apresentam altos níveis de estresse sendo 48% com sintomas psicológicos, 39% sintomas físicos e 13% ambos os sintomas (ATANES et al., 2015; CAMELO; ANGERAMI, 2004). A exaustão do profissional reflete a precariedade da saúde dos profissionais, baixo funcionamento cognitivo, atendimento menos efetivo e com menor resposta do paciente, menor segurança dos indivíduos atendidos e maior custo ao sistema de saúde (BRAUN; KINSER; RYBARCZYK, 2019).

Os profissionais de enfermagem destacam-se entre as categorias por representarem o grupo que prestam maior assistência aos pacientes e chamam atenção por sofrerem com o efeito agudo ou crônico do estresse causado pelo baixo nível de satisfação no trabalho (DE LA CRUZ; ABELLAN, 2015). À medida que o profissional encontra o esgotamento, a probabilidade de sentir-se insatisfeito faz com que se torne mais cuidadoso na maneira como investe recursos em seu trabalho, evitam atividades em equipe, dispensam esforços necessários para a prestação de cuidados aos pacientes e direcionam sua motivação para aspectos específicos do trabalho que lhe permitam maior satisfação (HALBESLEBEN et al., 2008).

O estresse afeta a maneira como o profissional de enfermagem realiza o cuidado do paciente e o espaço onde esse indivíduo está inserido, alterando a capacidade que esse profissional tem de observar, ouvir, entender e conhecer os pacientes, prejudicando a formação do vínculo necessário na relação enfermeiro-paciente (PIPE et al., 2009).

Com base nas consequências físicas e psicológicas do estresse e no desgaste dos profissionais de saúde, torna-se necessário oferecer ferramentas capazes de promover o autocuidado e a autorregulação das emoções (PÉRULA-DE TORRES et al., 2019). Práticas focadas no cultivo da atenção plena e na compaixão são positivas para a relação entre o profissional de saúde e o paciente (ARANDA et al., 2018).

Um conjunto de práticas, técnicas e programas voltados para o cultivo e percepção do momento presente com a curiosidade, a abertura e aceitação da experiência sem julgamento resultam na atenção plena (*Mindfulness*) (ARANDA et al., 2018).

Em 1979, Jon Kabat-Zinn utilizou práticas de meditação budista para desenvolver um Programa de Intervenção com a duração de 8 semanas para Redução do Estresse Baseado em *Mindfulness* (MBSR) para que pacientes com dores crônicas pudessem adaptar suas vidas as condições clínicas através da redução do desconforto psicológico associado ao estresse (ARANDA et al., 2018; ATANES et al., 2015). Essas práticas desenvolvem no indivíduo a conscientização, regulação da atenção e aceitação dos pensamentos, sentimentos e emoções sem a necessidade de fugir, se envolver ou tentar alterá-las (BURTON et al., 2017).

Nesse contexto, é conveniente revisar a literatura sobre como as Intervenções Baseadas em *Mindfulness* podem auxiliar os profissionais de enfermagem em seu autocuidado e seus efeitos no atendimento aos pacientes.

2. Objetivos

Entender se as intervenções baseadas em Mindfulness produzem efeitos diretos na saúde de enfermeiros submetidos a elas e quais os efeitos indiretos sob a saúde dos pacientes atendidos por esses profissionais na Atenção Primária à Saúde.

3. Métodos

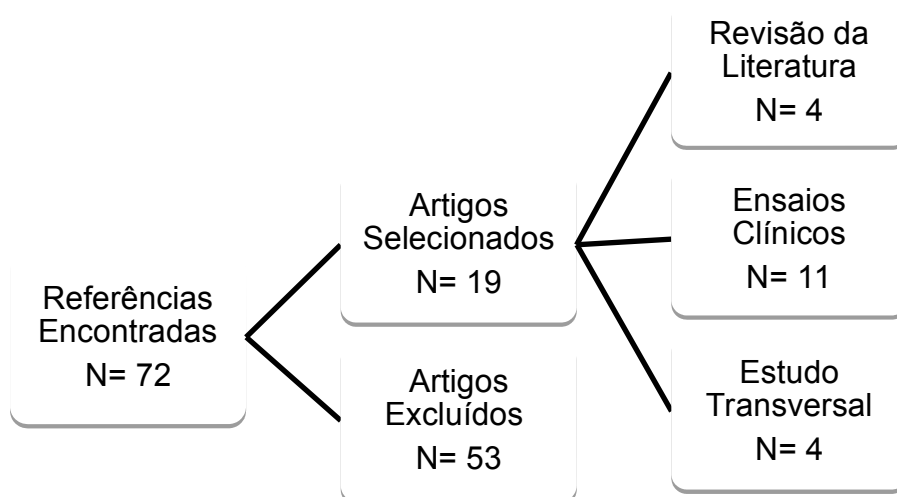
Este trabalho é uma Revisão Integrativa fundamentada onde o desenho do estudo está baseado na seguinte pergunta: “Como Intervenções baseadas em *Mindfulness* podem auxiliar os profissionais de enfermagem em seu autocuidado e no atendimento aos pacientes que utilizam o Sistema Básico de Saúde?”. O estudo de Revisão Integrativa sintetiza o conhecimento de estudos sobre tema pesquisado contribuindo para o desenvolvimento de protocolos, procedimentos, políticas e qualidade do cuidado em saúde que as práticas diárias necessitam (SOARES et al., 2014).

A pesquisa na literatura foi conduzida utilizando as bases de dados Lilacs, PubMed e Scielo. A pesquisa foi conduzida como parte da revisão integrativa sobre quais programas baseados em *mindfulness* já foram aplicados nos profissionais de enfermagem da Atenção Primária à Saúde, e também quais intervenções já foram aplicadas nesses profissionais. Ainda, essa pergunta também procurou descrever quais foram os benefícios na saúde física e mental desses profissionais e se houve alteração na relação entre o profissional e o paciente.

Os critérios para uma revisão mais ampla foram os seguintes descritores “*primary health care nurses*” AND “*mindfulness-based interventions*” em todos os campos da base de dados utilizada, e limitando ao título e resumo.

As datas selecionadas para a pesquisa no registro dos bancos de dados foram de janeiro a setembro de 2019. Para esta revisão atual dos enfermeiros, em termos de PICOS (Participantes, Intervenção, Comparações, Resultado e Desenho do Estudo), os critérios de inclusão definidos para seleção dos artigos foram: artigos publicados em português, inglês ou espanhol; artigos disponíveis na íntegra; ter como público alvo os profissionais de saúde; métodos de intervenções baseadas em *mindfulness* e relação do profissional com o paciente dentro do seu ambiente de trabalho. Foram excluídas as publicações que não utilizavam as intervenções baseadas em *mindfulness*; tinham foco somente no médico ou paciente e associação a patologias específicas.

Após obtenção do material, iniciou-se a leitura de cada um dos 72 resumos, destacando-se aqueles que corresponderam ao objetivo proposto por este estudo. Na etapa seguinte, os artigos foram lidos na íntegra e as diretrizes do PRISMA foram seguidas para analisar os estudos de maneira qualificada. Não foi realizada nenhuma restrição temporal na busca ou inclusão dos artigos e o período compreendido foi de 2005 a 2019. Conforme apresentado no **fluxograma 1** abaixo dos 19 artigos foram selecionados, quatro eram estudos de revisão da literatura, 11 eram ensaios clínicos randomizados e quatro eram estudos transversais.



Entre as intervenções baseadas em *mindfulness*, três estudos não utilizaram intervenções baseadas em redução do estresse, dois artigos utilizaram apenas intervenções que envolviam mediação da bondade amorosa e compaixão e três artigos incluíram na pesquisa a satisfação e segurança do paciente além das intervenções em *mindfulness*. Nenhuma ferramenta para avaliar a qualidade dos estudos coletados foi utilizada.

Após a releitura de cada artigo, foi preenchido um instrumento com as informações de cada um deles tais como: título, autores, periódico, país, ano de publicação, metodologia e resultados conforme apresentado no **Tabela 1**.

4. Resultados

Esta Revisão Integrativa selecionou 19 publicações nas bases de dados Lilacs, PubMed e Scielo apresentados no **Tabela 1**. A visualização panorâmica destaca aspectos metodológicos e resultados dos artigos elencados.

Os artigos de revisão analisados neste estudo tinham como objetivo: entender como Programas de Redução de Estresse baseado em *Mindfulness* podem ser utilizados como métodos de intervenção para aumento da compaixão em profissionais de saúde (BOELLINGHAUS; JONES; HUTTON, 2014); analisar os efeitos da Intervenção Baseada em *Mindfulness* para enfermeiros; descrever a eficácia das intervenções para redução de estresse nos profissionais de saúde e, avaliar o impacto das Intervenções baseadas em *Mindfulness* nos profissionais de saúde em relação aos cuidados do paciente (BRAUN; KINSER; RYBARCZYK, 2019). Estes estudos, respondem aos objetivos com clareza e apontam que as Intervenções relacionam-se com a melhora do relacionamento entre profissionais e pacientes (BOELLINGHAUS; JONES; HUTTON, 2014), maior segurança a estes indivíduos que apresentam melhores resultados no tratamento com uma atenção focada ao paciente (BRAUN; KINSER; RYBARCZYK, 2019), aumento da comunicação entre os profissionais, pacientes e familiares que o acompanham no serviço, análise clara da situação do paciente e autorregulação das emoções (GUILLAUMIE; BOIRAL; CHAMPAGNE, 2017), redução do estresse (BURTON et al., 2017), da fadiga e do esgotamento profissional (BOELLINGHAUS; JONES; HUTTON, 2014) além de redução de ansiedade e depressão (GUILLAUMIE; BOIRAL; CHAMPAGNE, 2017).

Tabela 1. Distribuição dos artigos incluídos cronologicamente ordenados.

Artigo/Ano	Tipo de Estudo/Amostra	Desenho do Estudo	Objetivo (s)	Principais Resultados
Artigo 1 ⁽¹¹⁾/2005	<ul style="list-style-type: none"> Quantitativo; Qualitativo; 84 funcionários de um instituto dentro hospital universitário. 	Programa de <i>Mindfulness</i> de 8 semanas com 2 horas de duração.	Avaliar a relação entre os níveis de cortisol salivar e estresse.	<ul style="list-style-type: none"> Não se comprovou alteração no cortisol salivar. Não há correlação dos resultados subjetivos com fisiológicos do cortisol salivar.
Artigo 2 ⁽¹⁷⁾/2006	<ul style="list-style-type: none"> Qualitativo; 16 enfermeiros e auxiliares de enfermagem de um hospital geriátrico; 14 pessoas recrutadas para o grupo controle. 	Programa de <i>Mindfulness</i> de 4 semanas com 30 minutos de duração e práticas por 10 minutos ao dia, 5 vezes por semana.	Descrever e avaliar a eficácia resumida de um programa tradicional de <i>Mindfulness</i> .	<ul style="list-style-type: none"> Os resultados apoiam a viabilidade e a eficácia do breve programa para a redução dos sintomas de <i>burnout</i>, melhora no relaxamento e maior satisfação com a vida em enfermeiros e auxiliares de enfermagem.
Artigo 3 ⁽¹⁹⁾/2008	<ul style="list-style-type: none"> Transversal; Observacional; 61 profissionais de um hospital, divididos em grupos de intervenção e controle. 	Programa de <i>Mindfulness</i> de 8 semanas divididas em 16 horas.	Avaliar os efeitos sobre a autoeficácia no cuidado de profissionais de saúde.	<ul style="list-style-type: none"> Níveis mais altos de autoeficácia nos participantes mais experientes e com maior senso de realização profissional em seu trabalho. Maior disposição em relação ao relacionamento com seus colegas de trabalho, cuidados aos pacientes e familiares dos pacientes, maior percepção de suas capacidades e eficiência no trabalho.

Tabela 1. Distribuição dos artigos incluídos cronologicamente ordenados (continuação).

Artigo/Ano	Tipo de Estudo/Amostra	Desenho do Estudo	Objetivo (s)	Principais Resultados
Artigo 4⁽¹³⁾/2008	<ul style="list-style-type: none"> • Qualitativo; • 148 enfermeiros de um hospital. 	Pesquisa com questionários, enviada pelo correio.	Examinar a relação entre <i>burnout</i> do profissional de enfermagem e a segurança do paciente.	<ul style="list-style-type: none"> • Associação do <i>burnout</i> à percepção de um ambiente de trabalho inseguro e menor notificação de risco de acidentes.
Artigo 5⁽²¹⁾/2009	<ul style="list-style-type: none"> • Qualitativo; • Observacional; • 33 chefes de enfermagem de um sistema de saúde. 	Programa de <i>Mindfulness</i> 4 semanas e 2 horas de duração com questionários preenchidos antes e após o programa.	Avaliação da eficácia Programa de <i>Mindfulness</i> .	<ul style="list-style-type: none"> • Os índices de estresse em enfermeiras chefe eram mais altos do que o esperado para a população. O estudo sugere que o foco intencional voltado à percepção do estresse é relevante à liderança compassiva e resiliente.
Artigo 6⁽²⁵⁾/2013	<ul style="list-style-type: none"> • Quantitativo; • Descritivo; • 389 enfermeiros e 344 médicos de 4 hospitais. 	Pesquisa com questionários, enviada pelo correio.	Comparar o comportamento e a experiência de médicos e enfermeiros.	<ul style="list-style-type: none"> • Maior incidência de risco relacionado ao <i>burnout</i> em enfermeiros experientes.
Artigo 7⁽¹⁸⁾/2013	<ul style="list-style-type: none"> • Quantitativo; • Transversal; • 87 profissionais da Atenção Primária. 	Programa de <i>Mindfulness</i> de 8 semanas com 28 horas totais acrescidas 2h30min de manutenção.	Avaliar a eficácia prática de um programa de <i>Mindfulness</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de consciência, redução do sofrimento psicológico, cansaço e distúrbios emocionais mantidas em 12 meses. • Redução significativa no estresse e <i>burnout</i>.

Tabela 1. Distribuição dos artigos incluídos cronologicamente ordenados (continuação).

Artigo/Ano	Tipo de Estudo/Amostra	Desenho do Estudo	Objetivo (s)	Principais Resultados
Artigo 8 ⁽⁴⁾/2014	<ul style="list-style-type: none"> • Revisão Sistemática; • 8 Estudos. 	A pesquisa combinou termos de "atenção plena" para profissionais de saúde e medida de autocompaixão ou preocupação.	Entender como a redução do estresse e a terapia cognitiva baseada em <i>Mindfulness</i> se relacionam a compaixão nos profissionais de saúde.	<ul style="list-style-type: none"> • Intervenções com o cultivo de compaixão auxiliam no relacionamento com o paciente e reduzem as chances de fadiga, esgotamento do profissional e mantém o bem-estar.
Artigo 9 ⁽³⁾/2013	<ul style="list-style-type: none"> • Qualitativo; • 36 enfermeiros. 	Programa de <i>Mindfulness</i> de 8 semanas sendo, 6 sessões por telefone.	Avaliar a implementação de um novo modelo de Programa de Redução de Estresse Baseado em <i>Mindfulness</i> .	<ul style="list-style-type: none"> • Melhora na saúde mental, aumento da saúde geral, atendimento ao paciente com serenidade, empatia e autocompaixão sustentadas por 4 meses.
Artigo 10 ⁽¹⁵⁾/2014	<ul style="list-style-type: none"> • Qualitativo; • Transversal; • 43 funcionários de duas unidades de enfermagem. 	Programa de <i>Mindfulness</i> de 10 semanas com duração de 30 minutos cada sessão.	Explorar o impacto do <i>Mindfulness</i> na equipe de enfermagem.	<ul style="list-style-type: none"> • Eficaz para a redução dos níveis de estresse individual e da equipe.

Tabela 1. Distribuição dos artigos incluídos cronologicamente ordenados (continuação).

Artigo/Ano	Tipo de Estudo/Amostra	Desenho do Estudo	Objetivo (s)	Principais Resultados
Artigo 11 ⁽¹⁶⁾/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Qualitativo; • Transversal; • Quantitativo; • 40 profissionais de um centro de saúde. 	Programa de <i>Mindfulness</i> de 8 semanas com 2h30min de duração e orientações individualizadas de 1 hora com psiquiatra, educador físico e nutricionista.	Investigar o efeito potencial do treinamento de resiliência no alívio dos agravos psicológicos e comportamentais	<ul style="list-style-type: none"> • Melhora dos sintomas de depressão, estresse e ansiedade. • Aumento da produtividade no trabalho e promoção a saúde.
Artigo 12 ⁽¹⁰⁾/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Qualitativo; • Transversal; • 258 enfermeiros de um hospital terciário do Serviço Público de Saúde. 	Pesquisa realizada através de questionários.	Descrever as características e as variáveis do trabalho dos profissionais de enfermagem.	<ul style="list-style-type: none"> • O excesso emocional experimentado em relação ao trabalho e as relações estabelecidas no ambiente profissional levam a diminuição da satisfação com o trabalho.
Artigo 13 ⁽²⁾/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Qualitativo; • Prevalência; • Transversal; • 570 profissionais de Unidades Básicas de Saúde 	Pesquisa realizada através de questionários que analisaram a relação entre estresse percebido, bem-estar subjetivo e atenção plena em diferentes categorias de profissionais.	Verificar as correlações entre atenção, estresse e bem-estar subjetivo de saúde.	<ul style="list-style-type: none"> • Agentes comunitários de saúde e enfermeiros apresentaram níveis mais altos de estresse percebido e mais baixos de bem-estar subjetivo, portanto, maior risco de desenvolverem <i>burnout</i>.

Tabela 1. Distribuição dos artigos incluídos cronologicamente ordenados (continuação).

Artigo/Ano	Tipo de Estudo/Amostra	Desenho do Estudo	Objetivo (s)	Principais Resultados
Artigo 14⁽¹²⁾/2017	<ul style="list-style-type: none"> • Revisão sistemática; • 32 artigos. 	Intervenções baseadas em <i>Mindfulness</i> em profissionais de saúde.	Analisar os efeitos das intervenções em enfermeiros e estudantes de enfermagem.	<ul style="list-style-type: none"> • Redução expressiva da ansiedade e depressão durante o tratamento e acompanhamento do paciente. • Bem-estar através conscientização, estado interno de calma e entusiasmo, aumento do desempenho no trabalho com melhora da comunicação, aumento da sensibilidade às experiências dos pacientes, autorregulação emocional e análise mais clara das situações.
Artigo 15⁽⁸⁾/2017	<ul style="list-style-type: none"> • Revisão sistemática e metanálise; • 9 artigos. 	Avaliação de uma intervenção baseada em <i>Mindfulness</i> em profissionais de saúde, avaliação dos níveis de estresse pré e pós intervenção.	Avaliar a eficácia de intervenções baseadas em <i>Mindfulness</i> para reduzir o estresse nos profissionais de saúde.	<ul style="list-style-type: none"> • Melhora significativa do estresse entre os profissionais de saúde, necessidade de mais pesquisas sobre o tema.
Artigo 16⁽¹⁾/2018	<ul style="list-style-type: none"> • Qualitativo; • Transversal; • 25 profissionais da Atenção Primária à Saúde. 	Programa de <i>Mindfulness</i> de 8 semanas com sessões de 2h30min acrescidos de 45 minutos de práticas diárias.	Avaliar a eficácia de um programa de <i>Mindfulness</i> e Compaixão sobre os níveis de estresse e <i>burnout</i> .	<ul style="list-style-type: none"> • Redução do estresse e fadiga emocional nos profissionais da Atenção Primária à Saúde através da melhora da atenção e compaixão.

Tabela 1. Distribuição dos artigos incluídos cronologicamente ordenados (continuação).

Artigo/Ano	Tipo de Estudo/Amostra	Desenho do Estudo	Objetivo (s)	Principais Resultados
Artigo 17 ⁽²⁶⁾/2019	<ul style="list-style-type: none"> Quantitativo; Qualitativo; Transversal; 80 enfermeiros. 	Programa de gerenciamento de estresse baseado em <i>Mindfulness</i> com 4 sessões individuais de 30 minutos.	Explorar a eficácia do breve programa.	<ul style="list-style-type: none"> O estudo concentrou-se em manter um bom estado de saúde mental dos participantes. O programa, não apresentou relevância relacionada ao estado de saúde mental e prevenção de depressão e ansiedade.
Artigo 18 ⁽²⁰⁾/2019	<ul style="list-style-type: none"> Revisão Sistemática; Qualitativo; Transversal; 802 profissionais da Atenção Básica. 	Programa de 4 sessões de <i>Mindfulness</i> e Compaixão e um programa padrão de 8 sessões.	Avaliar a eficácia de um programa breve em comparação ao programa padrão para redução do estresse no trabalho.	<ul style="list-style-type: none"> Correlação entre as práticas de <i>Mindfulness</i> e a Compaixão e o aumento da resiliência e do bem-estar psicológico dos profissionais.
Artigo 19 ⁽⁵⁾/2019	<ul style="list-style-type: none"> Revisão Sistemática; Prevalência; Descritivo; 26 estudos. 	Avaliar os efeitos pré/pós de uma intervenção baseada em <i>Mindfulness</i> e/ou avaliar a atenção transversal com uma medida validada de auto-relato de atenção disposicional.	Avaliar as evidências do impacto das intervenções baseadas em <i>Mindfulness</i> nos profissionais de saúde em relação aos cuidados do paciente.	<ul style="list-style-type: none"> O estudo encontrou tendências positivas relacionadas à segurança do paciente, melhora dos resultados durante o tratamento focado somente no paciente.

5. Discussão

As publicações que integram esta revisão, em sua maioria, são ensaios clínicos que utilizaram em sua metodologia diferentes Programas com Intervenções Baseadas em *Mindfulness*. Todos os Programas foram oferecidos a profissionais que trabalhavam em Unidades de Atenção Primária à Saúde devido altos índices de estresse, *burnout* e sofrimento psicológico, distúrbios emocionais, depressão, ansiedade e baixa produtividade.

As Intervenções se diferem pela extensão dos Programas que variam entre 4 e 10 semanas e sessões com 30 minutos a 3 horas e 30 minutos de duração. Algumas Intervenções foram realizadas individualmente ou por telefone e outras, incluíam práticas diárias de 10 a 45 minutos com a utilização de recursos de áudio ou a oferta de consultas individualizadas com profissionais como psiquiatra, educador físico e nutricionista.

Os ensaios clínicos que contribuem para este estudo trazem evidências positivas quanto às diferentes Intervenções. Benefícios já podem ser vistos a partir de 4 semanas de treinamento em atenção plena, nesta proposta, os 30 minutos de práticas semanais em grupo e 10 minutos de prática diária já aponta redução dos sintomas de *burnout*, relaxamento e maior satisfação com a vida (MACKENZIE; POULIN; SEIDMAN-CARLSON, 2006); sessões individuais de 30 minutos, mantém um bom estado de saúde mental mesmo na ausência de maiores benefícios ou danos (WATANABE, 2019). O programa de 4 semanas com foco em compaixão contribui para o aumento da resiliência e promove bem-estar psicológico (PÉRULA-DE TORRES et al., 2019). Um dos estudos que analisavam intervenções através do programa de 4 semanas e 2 horas de duração chama a atenção por identificarem níveis de estresse mais altos do que o esperado para a população entre enfermeiros chefe, a angústia dos profissionais fez com que o autor mudasse o desenho de seu estudo para permitir que o grupo controle também tivesse acesso à intervenção e o resultado apontou que o Programa aumenta o foco do profissional para a percepção de estresse que quando combinado a intervenções autoestimulantes impactam positivamente a liderança compassiva com resiliência e melhor eficácia no trabalho (PIPE et al., 2009).

O programa de 8 semanas, também sofreu variações em seus diferentes estudos e um modelo adaptado em cujo seis sessões foram realizadas por telefone. O modelo mostrou resultados interessantes relacionados à redução do estresse e desgaste, melhora da saúde mental e aumento da saúde geral do profissional e encontrou elementos importantes para a melhora no atendimento ao paciente tais como serenidade, empatia e compaixão (BAZARKO; AZOCAR; KREITZER, 2013).

Outra proposta interessante foi o programa de 8 semanas e atendimentos individuais de 1 hora de duração com psiquiatra, nutricionista e educador físico. Os dados referentes ao programa levantam pontos já observados em outros estudos como melhora dos sintomas depressivos, ansiedade e redução do estresse, porém, dois fatores extras foram observados, são eles: aumento da produtividade no trabalho e maior promoção de saúde (JOHNSON et al., 2015).

Os outros artigos que também usaram intervenções de 8 semanas divulgaram os seguintes resultados: não houveram alterações fisiológicas relacionadas ao cortisol salivar antes ou depois da intervenção (GALANTINO, et al., 2005); maior autoeficácia do programa em profissionais da saúde com maior realização profissional, mais tempo de experiência na função e com mais tempo de atendimento e contribuição para melhor relacionamento com os colegas assim como com os pacientes e os familiares que os acompanham no serviço de saúde e maior percepção de suas capacidades e eficiência (OMAN et al., 2008); tomada de consciência, redução do sofrimento psicológico, cansaço e distúrbios emocionais, redução do estresse e *burnout* (ASUERO, 2013) e, por fim redução do estresse e fadiga emocional através da melhora da atenção e cultivo da compaixão (ARANDA et al., 2018).

Apenas uma publicação descreve um programa de intervenção com 10 semanas, o tempo de duração de cada sessão foi de 30 minutos e trouxe um dado interessante que destaca a percepção dos próprios participantes a respeito da redução do estresse pessoal e da equipe com a qual trabalham (HORNER, 2014).

Quatro publicações de estudos transversais integram esta revisão e foram realizados com a intenção de entender as características do trabalho dos

profissionais de enfermagem (DE LA CRUZ; ABELLAN, 2015); correlacionar estresse, atenção e bem-estar em profissionais que atuam em uma Unidade Básica de Saúde (ATANES et al., 2015); analisar a relação entre *burnout*, o profissional de enfermagem e a segurança do paciente (HALBESLEBEN, 2008) e comparar o comportamento e a experiência do profissional em diferentes estágios da carreira de médicos e enfermeiros (VOLTMER et al., 2013). Os resultados sugerem que o excesso emocional dos profissionais em relação ao trabalho e as relações estabelecidas no ambiente profissional reduzem a satisfação com o trabalho (DE LA CRUZ; ABELLAN, 2015); agentes comunitários de saúde e enfermeiros possuem níveis mais altos de estresse e níveis mais baixos de bem-estar, o que propicia o aumento das possibilidades de desenvolverem *burnout* (ATANES et al., 2015); em enfermeiros a ocorrência de *burnout* é significativamente maior comparado a médicos, enquanto estudantes de enfermagem apresentam um padrão de comportamento 3 vezes mais saudável (VOLTMER et al., 2013). A quarta publicação conclui que *burnout* está associado à percepção de um ambiente de trabalho menos seguro e menor notificação de riscos de acidentes (HALBESLEBEN et al., 2008).

Nesta revisão, também se pode identificar pontos que contribuem não só para o atendimento do profissional de enfermagem, mas também beneficia o gestor e a empresa tais como: maior autoeficácia; melhora do relacionamento com o paciente e seus acompanhantes; maior empatia e compaixão relacionada ao paciente; maior percepção de suas capacidades e eficiência no trabalho e aumento da produtividade.

Muitos estudos destacam as intervenções como ferramentas de baixo investimento, portanto, ainda existe a necessidade de maiores estudos apontando a eficácia dessas intervenções em profissionais da saúde, em especial da Atenção Primária à Saúde tendo em vista que esse é o setor principal no quesito prevenção. Somente um estudo realizado no Brasil com profissionais de uma Unidade Básica de Saúde foi localizado e está presente neste estudo sinalizando a oportunidade do investimento nessa área de pesquisa.

6. Conclusão

O presente trabalho permitiu elucidar sobre como as Intervenções Baseadas em *Mindfulness* auxiliam os profissionais de enfermagem no atendimento aos pacientes em Sistema Básico de Saúde. Destaca importantes melhoras psicológicas e comportamentais, cujos desdobramentos são positivos à população que recebe sua assistência.

Importante salientar que os programas e seus estudos, devem considerar a escassez de tempo do profissional de saúde e determinar o número mínimo de sessões e tempo de duração dos encontros, de modo que não afete a eficácia da intervenção. Para tanto, entende-se a necessidade de realizar mais estudos.

Em geral, as Intervenções Baseadas em *Mindfulness* se mostram eficazes para a redução dos fatores responsáveis pelo esgotamento dos profissionais de saúde; melhora o relacionamento entre os colegas no ambiente de trabalho; estimula a tomada de consciência e aumenta a percepção do profissional em relação aos seus sentimentos, pensamentos e emoções; contribui para a modulação emocional; maior resiliência e bem-estar que, exercem influencia direta na relação entre o enfermeiro e o paciente.

O aprofundamento do tema oferece evidências para a melhora do atendimento nos Serviços Públicos de Saúde e prevenção no surgimento de distúrbios emocionais, sofrimento psicológico, o desgaste e esgotamento dos profissionais de saúde.

Este trabalho aponta, de maneira relevante, a importância da intervenção por Programas de *Mindfulness*, cuja atuação contribui para um melhor relacionamento entre profissionais e pacientes, aumento da produtividade e eficiência no trabalho.

Referências

1. ARANDA AUERÓN, G. et al. Evaluation of the effectiveness of a Mindfulness and Self-Compassion program to reduce stress and prevent burnout in Primary Care health professionals. **Atencion Primaria**, v. 50, n. 3, p. 141–150, 2018.
2. ATANES, A. C. M. et al. Mindfulness, perceived stress, and subjective well-being: A correlational study in primary care health professionals. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, v. 15, n. 1, p. 1–7, 2015.
3. BAZARKO, D. et al. The Impact of an Innovative Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Health and Well-Being of Nurses Employed in a Corporate Setting. **Journal of Workplace Behavioral Health**, v. 28, n. 2, p. 107–133, 2013.
4. BOELLINGHAUS, I.; JONES, F. W.; HUTTON, J. The Role of Mindfulness and Loving-Kindness Meditation in Cultivating Self-Compassion and Other-Focused Concern in Health Care Professionals. **Mindfulness**, v. 5, n. 2, p. 129–138, 2014.
5. BRAUN, S. E.; KINSER, P. A.; RYBARCZYK, B. Can mindfulness in health care professionals improve patient care? An integrative review and proposed model. **Translational Behavioral Medicine**, v. 9, n. 2, p. 187–201, 1 mar. 2019.
6. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Coordenação de Saúde da Comunidade. **Saúde da Família: uma estratégia para a reorientação do modelo assistencial**. Brasília. Ministério da Saúde, 1997. 36p.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2012. 110 p. : il. – (Série E. Legislação em Saúde) ISBN 978-85-334-1939-1
8. BURTON, A. et al. How Effective are Mindfulness-Based Interventions for Reducing Stress Among Healthcare Professionals? A Systematic Review and Meta-Analysis. **Stress and Health**, v. 33, n. 1, p. 3–13, fev. 2017.
9. CAMELO, S. H.; ANGERAMI, E. L. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco municípios de saúde da família. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 12, n. 1, p. 14–21, 2004.
10. DE LA CRUZ, S. P.; ABELLAN, M. V. Desgaste profissional, stress e satisfação no trabalho do pessoal de enfermagem em um hospital universitário. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 23, n. 3, p. 543–552, 2015.
11. GALANTINO, M. LOU et al. Association of psychological and physiological measures of stress in health-care professionals during an 8-week mindfulness meditation program: Mindfulness in practice. **Stress and Health**, v. 21, n. 4, p. 255–261, 2005.

12. GUILLAUMIE, L.; BOIRAL, O.; CHAMPAGNE, J. A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. **Journal of Advanced Nursing**, v. 73, n. 5, p. 1017–1034, 2017.
13. HALBESLEBEN, J. R. B. et al. Nurse Burnout and Patient Safety Outcomes. **Western Journal of Nursing Research**, v. 30, n. 5, p. 560–577, 2008.
14. HALL, L. H. et al. Healthcare staff wellbeing, burnout, and patient safety: A systematic review. **PLoS ONE**, v. 11, n. 7, p. 1–12, 2016.
15. HORNER, J. K. et al. A pilot study to evaluate mindfulness as a strategy to improve inpatient nurse and patient experiences. **Applied Nursing Research**, v. 27, n. 3, p. 198–201, 2014.
16. JOHNSON, J. R. et al. Resilience Training: A Pilot Study of a Mindfulness-Based Program with Depressed Healthcare Professionals. **Explore**, v. 11, n. 6, p. 433–444, 2015.
17. MACKENZIE, C. S.; POULIN, P. A.; SEIDMAN-CARLSON, R. A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. **Applied Nursing Research**, v. 19, n. 2, p. 105–109, 2006.
18. MARTÍN ASUERO, A. et al. Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness en profesionales de atención primaria. **Gaceta Sanitaria**, v. 27, n. 6, p. 521–528, 2013.
19. OMAN, D. et al. Passage meditation improves caregiving self-efficacy among health professionals: A randomized trial and qualitative assessment. **Journal of Health Psychology**, v. 13, n. 8, p. 1119–1135, 2008.
20. PÉRULA-DE TORRES, L. A. et al. Controlled clinical trial comparing the effectiveness of a mindfulness and self-compassion 4-session programme versus an 8-session programme to reduce work stress and burnout in family and community medicine physicians and nurses: MINDUDD study protocol. **BMC Family Practice**, v. 20, n. 1, p. 1–10, 2019.
21. PIPE, T. B. et al. Nurse leader mindfulness meditation program for stress management: A randomized controlled trial. **Journal of Nursing Administration**, v. 39, n. 3, p. 130–137, 2009.
22. SANTANA, M. L.; CARMAGNANI, M. I. Programa saúde da família no brasil: um enfoque sobre seus pressupostos básicos, operacionalização e vantagens. **Saúde e Sociedade**, v. 10, n. 1, p. 33–53, 2001.
23. SCHVEITZER, M. C.; ESPER, M. V.; DA PAES SILVA, M. J. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária em Saúde: Em busca da humanização do cuidado. **Mundo da Saúde**, v. 36, n. 3, p. 442–451, 2012.
24. SOARES, C. B. et al. Revisão Integrativa versus Revisão Sistemática. **Reme: Revista Mineira de Enfermagem**, v. 12, n. 4, p. 758–764, 2014.

25. VOLTMER, E. et al. Work-related behaviour and experience patterns of nurses in different professional stages and settings compared to physicians in Germany. **International Journal of Mental Health Nursing**, v. 22, n. 2, p. 180–189, 2013.

26. WATANABE, N. et al. Brief mindfulness-based stress management program for a better mental state in working populations - Happy Nurse Project: A randomized controlled trial ☆☆. **Journal of Affective Disorders**, v. 251, n. March, p. 186–194, 2019.